**Учитель технологии -Сайранова Марина Борисовна**

**МБОУ «Школа №32» Республика Татарстан, город Казань.**

**Тема урока: Приготовление блюд из рыбы и морепродуктов.**

**Класс: 6**

**Цели урока**:

Обучающие:

* Знать: Пищевую ценность рыбы, особенности определения доброкачественности рыбы, способы обработки и приготовления блюд из рыб.
* Уметь: Соблюдать технологию приготовления блюд из рыбы .

Развивающие:

* Развивать способность сравнивать и анализировать; формировать и развивать познавательный интерес к предмету, к развитию самостоятельности;
* Развивать умение планировать свою работу.

Воспитывающие:

* Воспитывать трудолюбие; формировать у учащихся навыки культуры труда: точности в работе и аккуратности.

МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ проблемное изложение учителем учебного материала, объяснительно-иллюстративный, наглядный, практическая работа.

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**:** компьютер.

ФОРМЫ РАБОТЫ**:** индивидуальная, в парах.

МАТЕРИАЛЫ, ПРОДУКТЫ: посуда и инвентарь, инструменты, филе рыбы, картофель, лук, перец, масло растительное, панировочные сухари, соль, сметана, зелень.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ: мультимедийная презентация, таблица, инструкционная карта, карточки-задания, тетрадь, тестовая оболочка.

Время: 90 минут.

**Ход урока**

**I. Организационный момент (1 мин.)**

Приветствие, проверка присутствующих и готовности учащихся к уроку (наличие рабочей тетради, ручки, карандаша, продуктов для приготовления блюд).

**II. Этап проверки выполнения домашнего задания (8 мин.)**

*Учитель:* На прошлом уроке мы с вами изучали тему «Молоко и его свойства. Приготовление блюд из молока». Ответьте на вопросы теста. (Приложение №1).

**III. Сообщение темы урока, постановка цели и задач (1 мин.)**

*Учитель:* Тема нашего урока «Приготовление блюд из рыбы и морепродуктов». Как вы считаете, какова же цель нашего урока?

*Ответ учащихся:* Мы узнаем, какие блюда можно приготовить из рыбы.

*Учитель:* Да, правильно. Мы узнаем, почему на нашем столе всегда должны быть блюда из рыбы, способы обработки и приготовления блюд из рыб и научимся готовить рыбные котлеты.

**IV. Актуализация новых знаний (2 мин.)**

*Учитель:* Какие названия рыбы вы знаете?

*Ответ учащихся:* Карп, сельдь, щука, ерш, сазан, стерлядь, кета, горбуша и т. п.

*Учитель:* Часто ли в вашем доме готовят блюда из рыбы? А знаете ли вы, почему хотя бы раз в неделю необходимо готовить блюда из рыбы? Сегодня мы на уроке мы узнаем ответы на все вопросы.

**V. Формирование новых знаний (25 мин.)**

**Объяснение с помощью презентации. ( Презентация № 1)**

**Слайд № 3**

Человечество употребляет в пищу рыбу очень давно. Ее полезные свойства известны и широко используются диетологами: по питательности рыба соперничает с лучшими сортами мяса, при этом легче и быстрее усваивается организмом. В некоторых странах рыба – это основной продукт питания. В течение последнего времени, в основном, благодаря СМИ, крайне возросла популярность различных морепродуктов, в частности, самых разных видов рыб. Жители местностей, которые расположены поблизости от рек, озёр, морей и океанов, употребляют в пищу большое количество рыбных блюд, и отчасти поэтому люди эти живут дольше, чем те, которым не улыбается удача кушать достаточное количество рыбы.

Рыба — источник полноценных белков. Недостаток белка в питании приводит к значительным нарушениям в организме человека, отрицательно сказывается на трудоспособности, сопротивляемости. Следует отметить, что так или иначе полезна рыба любых пород. Причём, главная её польза заключается в содержании в ней рыбьего жира, природного лекарства, необходимого для синтеза в организме витамина [D](http://www.yourlifestyle.ru/pitanie/225-vitamin-d-nehvatka-vitamina-d-gde-soderzhitsya-vitamin-d.html), который требуется нам для правильного усвоения [кальция](http://www.yourlifestyle.ru/pitanie/337-rol-kalciya-v-organizme-cheloveka-simptomy-nehvatki-i-izbytka-kalciya-v-kakih-produktah-soderzhitsya.html) и фосфора. Если провести сравнение полезных свойств речной и морской рыбы, то мы получим больше аргументов в пользу рыбы морской, а не речной.

**Слайд № 4**

*Учитель:* Где обитает рыба?

*Ответ учащихся:* В реке, в море, в озере.

*Учитель:* Рыба делиться на речную и морскую.

*Учитель:* Какую рыбу можно поймать в реке и в озере?

*Ответ учащихся:* Стерлядь, карп, сом, сазан, ерш, лещ.

*Учитель:* Какую рыбу можно поймать в море?

*Ответ учащихся:* Ставрида, минтай, камбала, треска и т.п.

*Учитель:* В водах нашей страны обитает более 1 тысячи рыб. Рыба служила людям одним из главных продуктов питания с незапамятных времен. В древности на Руси ели в основном речную рыбу. Морская рыба стала постепенно появляться на русском столе лишь при Петре I.

**Слайд № 5**

*Учитель:* Иметь на своем столе только что пойманную рыбу – уже давно этой привилегией пользуются не только жители прибрежных районов. Ведь сегодня в любой уголок страны можно доставить рыбу потребителю в свежем виде за самое короткое время благодаря современным средствам передвижения (железнодорожные вагоны со специальной изоляцией, грузовые термовагоны и самолеты с контейнерами-холодильниками). Важно знать критерии, по которым можно отличить свежую рыбу от испорченной.

**Доброкачественность рыбы можно определить по внешнему виду.**

* жабры ярко-красные
* глаза прозрачные
* чешуя плотно прилегает к коже: при нажатии пальцем ямка либо не образуется, либо быстро восстанавливается.

**Слайд № 5**

*Учитель:* В каком виде поступает рыба в магазины? Живая, охлажденная, мороженная, рыбное филе, соленая, копченая.

**Слайд № 7**

*Учитель:* ***Первичная обработка рыбы выполняется в такой последовательности:***

Оттаивание – очистка от чешуи – удаление внутренностей , головы, плавников и хвоста – промывание – пластование, нарезание на порционные куски.

**Слайд № 8. Видеофрагмент «Первичная обработка рыбы».**

**Слайд № 9**

*Учитель:* Рыбу можно оттаивать в холодной подсоленной воде, микроволновой печи**.**  
Филе рыбы оттаивают без воды, чтобы не потерять питательные вещества и не ухудшить вкус рыбы

**Слайд №10**

*Учитель:* Чистить рыбу непросто — она скользкая и все время норовит вырваться из рук. Самыми простыми приспособлениями для чистки рыбы являются: нож кухонный, терка, ножницы, рыбочистка.

**Слайд №11**

*Учитель:* Определите, что пропущено в последовательности обработке рыбы?

*Учащиеся:* Разрезание брюшка, промывание и пластование.

**Слайд №12**

*Учитель:*Давайте определим, что зашифровано а анаграмме и метаграмме.

***Анаграмма****.* Все буквы у слова перемешаны, что это за слово.

*-кьоун*

*Учащиеся:* ***окунь.***

***Метаграммы***

С буквы М – способ оттаивания рыбы.

С буквы Б – питательное вещество содержавшееся в рыбе

С буквы Т – приспособление для очистки рыбы.

*Учащиеся: пластование, белок, терка*

**Слайд №13**

*Учитель:* ***Монументы в честь рыб считаются большой редкостью. Может вы знаете в чью честь, где и когда был установлен данный памятник?***

Ответ: В Красноярске жил и работал знаменитый писатель Виктор Петрович Астафьев. Памятник «Царь-рыбе» посвящен одному из знаковых произведений писателя о человеке и природе, их единстве и противоборстве. Но прежде всего, это памятник писателю. Земляки [установили его в 2004 году](http://dslov.narod.ru/img/214.jpg) к дню рождения писателя. Памятник находится на смотровой площадке Слизневского утеса - на высоком холме на берегу Енисея, недалеко от Овсянки - родной деревни знаменитого писателя.

**Слайд №14**

*Учитель****:*** Вот такую удивительную рыбу можно поймать в теплых водах Тихого, Атлантического и Индийского океанов.

Рыба – ремень, ремнетел или сельдяной король (лат.Oarfish). Эта рыба может достигать в длину до 17 м и весить при этом до 300 кг. За свои размеры рыбка была занесена в Книгу рекордов Гиннеса как самая длинная костная рыба в мире. Чаще всего встречаются экземпляры от 2,5 до 5,5 м. Имея такую длину, ширина ее туловища может составлять всего 5-7 см. – отсюда и название – рыба-ремень. Своему необычному названию – сельдяной король – рыба обязана удлиненным лучам спинного плавника, которые снабжены перепончатыми расширениями на вершинах. Все это сооружение на голове чем-то напоминает корону. А сельдяной ее прозвали за то, что она встречается в косяках сельди, которая является ее основным рационом пищи. У сельдяного короля — ярко-красные тазовые плавники, которыми он вращает, подобно веслам гребной шлюпки. Возможно, поэтому сельдяной король имеет еще одно название — рыба-весло.

Мясо ремень-рыбы, к сожалению, несъедобно и не используется в кулинарии. От него отказываются даже животные! Представляет определённый интерес как объект спортивной ловли.

**Слайд №15**

*Учитель****:***Тепловая обработка имеет важное значение в приготовлении рыбных блюд, так как формирует вкус и аромат блюда. Если вы правильно обработаете рыбу, то вам удастся сохранить ее ценные питательные и биологически активные вещества.  
Наиболее распространенными являются следующие способы тепловой обработки продуктов: [варка](http://www.bluda-iz-riby.ru/bluda/sposgot/sposgot42.html), [припускание](http://www.bluda-iz-riby.ru/bluda/sposgot/sposgot52.html), [жарка](http://www.bluda-iz-riby.ru/bluda/sposgot/sposgot21.html), пассерование, бланширование, [тушение](http://www.bluda-iz-riby.ru/bluda/sposgot/sposgot71.html), [запекание](http://www.bluda-iz-riby.ru/bluda/sposgot/sposgot30.html).  
Рыбу можно приготовить быстрее, чем мясо. Филе рыбы, не нуждающееся в предварительной обработке, жарят, не размораживая, за считанные минуты в большом количестве жира. Например, обработанная и разделанная на куски рыба готовится во фритюре в течение 2—3 минут.

**Слайд №16**

*Учитель****:*** Давайте разберем последовательность приготовления жареной рыбы

Произвести первичную обработку

Нарезать на порционные куски

Подготовить панировку

Обвалять рабу в панировке

Обжарить рыбу с двух сторон в течении 15 мин.

Определить готовность рыбы

Одно из важнейших правил, которое следует соблюдать при тепловой обработке, — продукты не переваривать и не пережаривать, так как в противном случае ухудшаются внешний вид и вкус блюда и значительно снижается его пищевая ценность.

**Слайд №17**

*Учитель****:*** Очень вкусны блюда из котлетной массы. Для nрuготовленuя nолуфабрикатов uз котлетной и кнельной масс лучше всего использовать рыбу с небольшим количеством костей (горбуша, рыба-капитан, кета, сом, судак, щука, и др.). Рыбу разделывают на филе с кожей без костей или без кожи и костей (для кнельной массы без кожи и костей).

Котлетная масса.

Филе нарезают кусками, добавляют замоченный в молоке или воде черствый пшеничный хлеб из муки не ниже 1­сорта (без корок), соль, перец, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку, после чего снова перемешивают, выбивают. Если котлетная масса не вязкая, то в нее добавляют сырое яйцо.

Из котлетной массы приготавливают котлеты, биточки, тефтели, хлебцы рыбные, рулеты, зразы, тельное.

**Слайд №18, таблица.**

Котлетам придают овально-приплюснутую форму с заостренным концом; биточкам - кругло-приплюсну­тую форму. Панируют и те и другие изделия в сухарной панировке. Тефтели формуют в виде шариков диаметром 3-­I см по 3-5 шт. на порцию и панируют в муке. Для приготовления тельного котлетную массу укладывают на мокрую ткань или целлофан в форме лепешки, на середину которой помещают фарш. Лепешку складывают вдвое, придавая тельному форму полумесяца. Смачивают полуфабрикат в льезоне и панируют в сухарях.

Рыбные зразы готовят из котлетной массы, формуя в виде овала. Свежие или сушеные грибы для фарша отваривают (сушеные предварительно замачивают) и рубят. Репчатый лук шинкуют соломкой и пассеруют. Зелень укропа или пет­рушки мелко рубят. Все продукты соединяют, добавляют сухарную крошку, соль, молотый перец и хорошо перемешивают. В фарш можно добавлять мелко нарезанные крутые яйца также шинкованную отварную визигу и разваренные хрящи осетровых рыб.

Биточки и котлеты можно готовить без хлеба. Для этого филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, посыпаю солью, перцем, добавляют измельченный репчатый лук, перемешивают и пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Из полученной массы формуют котлеты, смачивают их в льезоне и панируют в белой панировке.

**Слайд №19**

**Виды панировки:**

В зависимости от способа жарки применяют различны панировки и различные способы панирования. Наиболее рас­пространенные панировки: мучная - пшеничная мука 1-го сорта, предварительно просеянная; красная панировкавка - размолотые сухари пшеничного хлеба; белая панировка - черствый пшеничный хлеб, без корок, измельчен­ный протиранием через сито (грохот).

Чтобы панировка лучше прикрепилась, продукт смачива­ют в яично-молочной смеси - льезоне. Для приготовления лье­зона яйца или меланж (670 г) смешивают с водой или молоком (340 г), солью (10 г) и хорошо перемешивают.

Наиболее распространенные способы: панирование про­стое, или простая панировка, и двойное, или двойная пани­ровка.

**Слайд №20**

**Последовательность приготовления рыбных котлет**

1. Приготовить фарш

2. Добавить специи, хлеб, яйцо

3. Подготовить панировку

4. Обвалять в панировке

5. Разогреть сковороду

6. Обжарить с двух сторон

7. Определить готовность котлет

**Слайд №21**

**Из рыбы можно приготовить холодные блюда:**

Заливное

Рыба под маринадом

Салаты

**Слайд №22**

**Требования к качеству готовых блюд**

* Отварная и припущенная рыба должна быть хорошо проварена, но при этом не разваливаться.
* Поверхность жареной рыбы должна быть покрыта ровной коричневой корочкой золотистого или светло-коричневого цвета
* Мясо жареной рыбы должно легко отделяться вилкой, быть мягким. Сочным, но не дряблым.
* Блюда из рыбной котлетной массы должны сохранять свою форму, не иметь трещин, иметь однородную, хорошо измельченную консистенцию.

**Слайд № 23 -24**

**Морепроду́кты** — всё съедобное, добытое из [мирового океана](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9_%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D0%B0%D0%BD), за исключением [позвоночных](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5) животных ([рыбы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%8B%D0%B1%D1%8B) и [киты](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D1%8B)). Благодаря высокому содержанию в морепродуктах [белков](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D0%B8), они являются очень ценным продуктом, также во время соблюдения [диет](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%B5%D1%82%D0%B0), так как содержат мало [калорий](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B8). Морепродукты широко используются в блюдах [испанской](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F), [французской](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F), [итальянской](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F) и так называемой «[средиземноморской](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%B5%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F)» кухонь

Типичными морепродуктами являются:

* [двустворчатые](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B2%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8B%D0%B5),
* [кальмары](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%8B),
* [креветки](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8),
* [крабы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D0%B1%D1%8B),
* [осьминоги](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D1%8C%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8),
* [лангусты](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D1%83%D1%81%D1%82%D1%8B),
* [омары](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%8B).

**V. Этап закрепления новых знаний (8 мин.)**

*Учитель:* Для проверки усвоения новых знаний и их закрепления вам предлагается ответить на вопросы. (обучающиеся отвечают на вопросы). **Презентация № 2** «Проверь себя». За ответы выставляются оценки.

**VI. Этап формирования умений и навыков (35 мин.)**

Класс делиться на две бригады. Для каждой практической работы на бригаду выдается инструкционная карта (Приложение 2). На протяжении практической работы учитель контролирует соблюдение санитарно гигиенических требований и правил безопасной работы. Следит, чтобы все блюда из рыбы были доведены до кулинарной готовности.

*Учитель:* «Сегодня на уроке мы будем учиться готовить котлеты из филе рыбы. Во время работы необходимо соблюдать правила санитарии и гигиены и техники безопасности. Давайте вспомним эти правила».

*Ответ учащихся:*

1. Тщательно мыть руки до и после работы.
2. При работе с ножом соблюдать осторожность.
3. Работать на разделочных досках, соблюдая маркировку.
4. До и после разделки промывать рыбу холодной проточной водой
5. Удалить полученные рыбные отходы сразу после разделки.
6. По окончании работы вымыть инвентарь моющим средством и убрать рабочее место.

*П*рактическая работа «Приготовление колет из рыбы». Инструкционная карта. (Приложение № 2)

**VII. Анализ и подведение итогов урока (5 мин.)**

Анализ урока: осуществляется путем опроса учащихся.

*Учитель:* Скажите, пожалуйста, а для чего мы с вами изучали правила приготовления блюд из рыбы?

*Ответы учащихся:* Нам это нужно знать. Потому что, мы будем самостоятельно готовить различные блюда.

*Учитель:* Правильно, эти знания очень пригодятся вам в жизни. Вы сможете сами правильно выбирать рыбу, готовить из нее вкусные блюда, знать какое оборудование нам для этого понадобится, соблюдать при этом определенные санитарно-гигиенические нормы и правила. Мы учимся быть хорошими хозяйками.

(*Отметки за урок выставляются в соответствии с* Критериями оценивания самостоятельной практической работы (Приложение 3), *бригадиры сдают учителю оценочные листы*).

*Учитель.* На уроке вы хорошо поработали. Молодцы.

**VIII. Информирования учащихся о домашнем задании (5 мин.)**

*Учитель:* К следующему занятию вам необходимо найти ответ на вопрос и продолжить предложения или выполнить кроссворд по пройденной теме.( Вопросы раздаются в распечатанном виде).

**Домашнее задание.**

**Найдите ответ. *В СССР на предприятиях общественного питания был введен рыбный день. Что это за день, когда и почему он был введен?***

**Полезные советы. Продолжите предложения:**

**Ответ:**

1. Чтобы устранить неприятный запах, зачастую появляющийся при жарении рыбы, в растительное масло следует положить …

2. Есть мелкую рыбу неприятно, так как всегда попадаются косточки. Поэтому при чистке на рыбе …

3. Замороженное филе рыбы рекомендуется жарить в …

4. Специфический запах камбалы можно устранить,…

5. Рыба во время жарки будет меньше развариваться, если ее …

6. При варке ухи рыбу необходимо класть в …., а для придания пикантного вкуса добавлять ………………

7. Чтобы деревянная разделочная доска при разделке рыбы не пропахла запахом рыбы, ее необходимо …….

8. Чтобы убрать запах рыбы с кухонной посуды, ее нужно ………

9. Вареная рыба готова, если ее плавники легко отделяются. Жареная рыба готова, если…….

10. Рыба, сваренная на сильном огне, становится жесткой, а бульон – мутным. Рыбу следует варить при температуре ………. В таком случае она ……….

**IX. Уборка рабочих мест и кабинета (2 мин.)**

*Учитель:* А теперь нам необходимо убрать свои рабочие места и подготовить кабинет для следующего класса.

( Если есть возможность, то нескольким учащимся можно предложить пройти **тестирование на компьютере**).

*Учитель:* Спасибо за работу, до свидания.

Ответы домашнего задания.

Ответ: Это понятие вводилось в СССР дважды. Сначала Анастас Иванович Микоян ввёл его в Постановление Наркомснаба "О введении рыбного дня на предприятиях общественного питания" от 12 сентября 1932 года. В связи с недостатком мяса восстановить баланс питания предлагалось восстановить с помощью рыбы. Причём день, в который столовые будут предлагать рыбные блюда, не оговаривался.  
Второй раз рыбный день был введён в Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 26 октября 1976 года N 868 "О мерах по дальнейшему развитию производства, расширению ассортимента, повышению качества рыбной продукции и по улучшению торговли рыбными товарами".   
Второе постановление, в отличие от первого, касалось только столовых, а не ресторанов, и привязывало рыбный день к четвергу. На самом деле - это было очень хитрое постановление - оно стимулировало рыбный флот, открытие сетевых магазинов "Океан". Введение рыбного дня имело глубокие экономические причины - нехватка мяса после коллективизации – в первом случае и стимулирование рыбной отрасли во втором.

1. Чтобы устранить неприятный запах, зачастую появляющийся при жарении рыбы, в растительное масло следует положить очищенный и нарезанный ломтиками картофель.

2. Есть мелкую рыбу неприятно, так как всегда попадаются косточки. Поэтому при чистке на рыбе можно сделать несколько надрезов, и, после варки или жаренья, мелкие косточки вообще не будут ощущаться.

3. Замороженное филе рыбы рекомендуется жарить в большом количестве жира, не размораживая.

4. Специфический запах камбалы можно устранить, удалив кожу с темной стороны.

5. Рыба во время жарки будет меньше развариваться, если ее посолить за 10-15 минут до начала приготовления.

6. При варке ухи рыбу необходимо класть в холодную воду, а для придания пикантного вкуса добавлять свежее яблоко, сладкий перец, укроп, луковицу.

7. Чтобы деревянная разделочная доска при разделке рыбы не пропахла запахом рыбы, ее необходимо протереть кусочком лимона или смочить уксусом.

8. Чтобы убрать запах рыбы с кухонной посуды, ее нужно протереть сухой горчицей или солью, а затем сполоснуть. Можно ополоснуть водой с уксусом.

9. Вареная рыба готова, если ее плавники легко отделяются. Жареная рыба готова, если при нажатии на нее ложкой вытекает прозрачный сок.

10. Рыба, сваренная на сильном огне, становится жесткой, а бульон – мутным. Рыбу следует варить при температуре близкой к кипению (приблизительно 95 градусов). В таком случае она не разварится и будет меньше крошиться.